



UNIDAD DE OBSTETRICIA

RECOMENDACIONES PARA
LA GESTANTE CON NAUSEAS

CONTENIDO

¿Cuáles son las causas de las náuseas y vómitos en el embarazo?

¿Cómo aliviar las náuseas y/o vómitos?



La mayor parte de las mujeres embarazadas experimentan **cierto grado de síntomas digestivos** en el primer trimestre del embarazo, especialmente **a partir de la semana 5**. Los padecen entre el 50-80% de las embarazadas.

Son muy variables en cada persona. Suelen ser **más frecuentes por la mañana**, aunque se pueden experimentar en cualquier momento del día, incluso durante todo el día. Suelen mejorar al final del primer trimestre, en algunos casos persisten todo el embarazo.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS EN EL EMBARAZO?

La causa principal es el **aumento de niveles hormonales**, especialmente de la hormona llamada B-HCG.





¿CÓMO ALIVIAR LAS NÁUSEAS Y/O VÓMITOS?

Es importante **mantener los niveles de glucosa estables**. El hambre y la hipoglucemia (azúcar bajo) son situaciones que pueden desencadenar las náuseas.

Es preferible optar por alimentos densos, ricos en proteínas y grasas saludables. Tomar proteínas durante el desayuno es una medida que ayuda a aumentar la glucosa estable durante el resto del día. Por ejemplo, huevos, frutos secos, queso fresco, fiambre o yogures.

La fruta mejor si se combina con frutos secos o alguna otra proteína o grasa saludable. Esta combinación ayudará a mantener la glucosa más estable y a evitar esa subida en picos y consiguiente bajada.

Los casos leves de náuseas y/o vómitos pueden mejorar mediante modificaciones del estilo de vida o la alimentación:

- ▶ Trate de **no cocinar usted misma**. Evite las comidas con olores intensos picantes, grasas y fritos.
- ▶ **Fraccione la dieta en 5-6 tomas al día** de poca cantidad, 2-3 horas, grandes cantidades aumentan las náuseas y /o vómitos.
- ▶ **Beba menos agua o líquidos durante la comida y mas entre las comidas**. EL agua con has ayuda a la digestión.
- ▶ Consuma **alimentos fríos o a temperatura ambiente**, las comidas calientes empeoran las náuseas.
- ▶ Procure **comer en un ambiente tranquilo** y descanse después de comer semisentada o incorporada, al menos una hora u hora y media.
- ▶ A algunas mujeres les alivian las náuseas los **alimentos salados** como pepinillos y aceitunas o frutos secos con sal.
- ▶ Si tiene nauseas matutinas, **antes de levantarse puede tomar galletas saladas** o frutos secos.
- ▶ La **vitamina B6** puede ayudar, alimentos ricos en estas vitaminas son: carnes, pescados (salmón), lentejas, judías, plátanos, aguacates, pistachos y pipas de girasol.
- ▶ **Jengibre**: en infusiones, galletas de jengibre, caramelos de jengibre y limón, en polvo o en rodajas se pueden masticar y son de ayuda.
- ▶ Bebidas o **infusiones de menta o limón** pueden ayudar.
- ▶ Alimentos ricos en **magnesio** también parecen aliviar las náuseas y vómitos. Son ricos en magnesio las verduras de hoja verde, semillas, nueces, almendras, anacardos, aguacate, chocolate negro, legumbres.
- ▶ Si además de nauseas existen vómitos recurrentes es importante **mantenerse hidratada y reponer electrolitos**. Los caldos son una buena opción.
- ▶ Además de la alimentación se puede usar al **aromaterapia con aceites esenciales**: lavanda y menta (4 gotas de lavanda y 2 goas de menta).
- ▶ Otras alternativas que funcionan son **acupresión y la acupuntura**.

Si no experimenta mejora, existe la opción de tomar medicación. **Consulta con su médico**.

